

## まえがき

---

こんにちは。

この本を手にしていただき、ありがとうございます。

生まれた時から身体が弱かった私は、ヨガで身体や心の声を聴き、本当の健康に気づくことができました。そして、ヨガと元氣ごはんでは身体も心も良くなると、生き方も変わりました。ご存じのように、食べたもので身体は作られています。身体だけでなく、心もまた食べたもので作られているんですね。身体や心が変わると、見える世界も変わってきます。

「すべての世界のいのちが、平和でしあわせでありますように」

これは、私が、いつもレッスン後にお伝えしている大好きな「平和のマントラ」です。自分が気づいたことが誰かの役に立てるなら、今はそんな気持ちで過ごしています。

本当の健康を手に入れませんか？

本当のしあわせを増やしませんか？

普段は、その恩恵を忘れがちな「健康」ですが、風邪をひいて寝込んだ時や、ぎっくり腰で急に動けなくなつた時などは、「健康」の有り難さを感じられるかと思ひます。もしも、大病や大怪我などで長く悩まれているなら、なおさらだと存じます。この本を手にしたということは、「健康」について何か思うところがある方なわけではありませんか？ 身体が重い。やる気が出ない。どうも調子が良くない。そんな悩みをお持ちの方なのではありませんか？

あるいは、何かしらの疑問を持つていらつしやる方かと思ひます。治療を受けても、良くならない。治療を受ければ良くなるけれど、また同じような症状を繰り返している、とか……。もしくは、もつと重い悩みを抱えていらつしやる深刻な方なかもしれません。

私は、医者ではありませんが、自分や家族の病気と向き合つて、気づいたことがあります。それは、「本当の健康は、自分自身で手に入れる」ということです。2人の子どもたちの副鼻腔炎（蓄膿症）と喘息に悩み、自分自身も肝機能障害を起こして入院を繰り返す生活の中で、「本当の健康は、自分自身でしか手に入れない」と、強く感じて生活を変えました。それからは、何もかもが自然と良くなつていったのです。

私たちには、もともと自分で治す力が備わっています。私たちの身体は、とても素晴らしく、本来その力をちゃんと持つているんですね。食べものや生活のクセを変えると、病気になるにくく、また病気になっても回復が早くなります。すべてが、自然と良くなる方向へつながっていきます。身体と心の声に耳を傾けて、本当の自分が見えてくると、「本当の健康は、自分で守る」選択ができるようになります。たくさんさんの健康法やダイエット法、それに加えて食の安全も問われています。惑わされずに、どんなことに注意をしたらいいかもお伝えできればいいなと思います。

体質も生活習慣も好みも、一人ひとり違っていきますから、ご自分の身体や心の声に耳を傾けてみてください。この本を通して、ご自分と向き合ってみてください。そして、本当の健康としあわせを受け取ってください。この本との出会いが、みなさまのお役に立ちますように。ご縁に感謝をこめて。